

**МЕНЮ**Столовая гимназии №10  
на 25 Октября 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность |      |          |      |
|--------------------|-------|------------------|------|----------|------|
|                    |       | Белки            | Жиры | Углеводы | ККал |

**Меню: Комплекс №1****Горячий завтрак для учащихся 1-4 класс**

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Овощи свежие (помидоры) порционно                 | 060          | 0.66      | 0.12      | 2.28      | 14         |
| Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160) | 200          | 12.13     | 18.76     | 20.35     | 297        |
| Чай с сахаром с лимоном (200/7)                   | 207          | 0.27      | 0.06      | 15.75     | 61.06      |
| Батон   | 050          | 3.6       | 1.22      | 24.05     | 125        |
| <b>Итого по меню Комплекс №1</b>                  | <b>55-55</b> | <b>17</b> | <b>20</b> | <b>62</b> | <b>497</b> |

**Меню: Комплекс №2****Горячий завтрак 5-11 классы**

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Фрикадельки из цыплят                           | 100          | 14.88     | 22.69     | 7.41      | 293        |
| Рис отварной                                    | 200          | 4.88      | 8.06      | 45.3      | 284        |
| Напиток апельсиновый с печеньем ("ежик" 200/шт) | 220          | 1.46      | 3.42      | 26.29     | 155        |
| Хлеб целебный ржаной                            | 032          | 2.27      | 0.38      | 16.32     | 70.4       |
| <b>Итого по меню Комплекс №2</b>                | <b>71-64</b> | <b>23</b> | <b>35</b> | <b>95</b> | <b>802</b> |

**Меню: Комплекс №3****Меню свободного выбора для учащихся старших классов**

|                                  |              |          |          |          |          |
|----------------------------------|--------------|----------|----------|----------|----------|
| Обед                             | шт.          | 0        | 0        | 0        | 0        |
| <b>Итого по меню Комплекс №3</b> | <b>87-32</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |

**Меню: Комплекс №4****Учащиеся из многодетных семей**

|   |              |           |           |           |            |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Овощи свежие (помидоры) порционно                 | 060          | 0.66      | 0.12      | 2.28      | 14         |
| Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы (40/160) | 200          | 12.13     | 18.76     | 20.35     | 297        |
| Чай с сахаром с лимоном                           | 200/7        | 0.26      | 0.06      | 15.22     | 59         |
| Хлеб белый  | 049          | 3.87      | 0.39      | 24.89     | 119.23     |
| Пирожки печеные с яблоками                        | 070          | 3.45      | 4.2       | 26.95     | 158.67     |
| <b>Итого по меню Комплекс №4</b>                  | <b>63-74</b> | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>90</b> | <b>648</b> |

**Меню: Комплекс №5****Дотационное питание**

|                                  |             |          |          |           |            |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
| Каша рисовая вязкая              | 100         | 1.49     | 3.1      | 15.07     | 95         |
| Чай полусладкий                  | 200         | 0.2      | 0.05     | 10.02     | 38         |
| Батон                            | 030         | 2.16     | 0.73     | 14.43     | 75         |
| <b>Итого по меню Комплекс №5</b> | <b>8-30</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>40</b> | <b>208</b> |

**Меню: Двухразовое питание для детей с ОВЗ****Завтрак**

|  |       |       |       |       |      |
|--|-------|-------|-------|-------|------|
| Овощи свежие (помидоры) порционно        | 060   | 0.66  | 0.12  | 2.28  | 14   |
| Картофель тушеный с фаршем из мяса птицы | 200   | 12.13 | 18.76 | 20.35 | 297  |
| Чай с сахаром с лимоном                  | 200/7 | 0.26  | 0.06  | 15.22 | 59   |
| Хлеб белый                               | 036   | 2.84  | 0.29  | 18.29 | 87.6 |

**Обед**

|  |              |           |           |            |            |
|--|--------------|-----------|-----------|------------|------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/     | 250          | 2.13      | 5.69      | 20.17      | 131        |
| Напиток из сока  | 200          | 0.25      | 0         | 21.32      | 84         |
| Хлеб белый   | 033          | 2.61      | 0.26      | 16.76      | 80.3       |
| Ватрушка с творогом                                      | 075          | 8.24      | 7.11      | 29.36      | 216        |
| <b>Итого по меню Двухразовое питание для детей с ОВЗ</b> | <b>95-55</b> | <b>29</b> | <b>32</b> | <b>144</b> | <b>969</b> |

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

СОП